

GARMIN<sup>®</sup>

verkorte handleiding

# FORERUNNER<sup>®</sup> 405CX

GPS-SPORTHORLOGE MET DRAADLOZE SYNCHRONISATIE



**WAARSCHUWING:** dit product bevat een lithium-ionbatterij die niet kan worden vervangen. Raadpleeg de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor belangrijke veiligheidsinformatie over de batterij.

**WAARSCHUWING:** raadpleeg altijd een arts voordat u een trainingsprogramma begint of wijzigt. Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

## Stap 1: de aanraking gebruiken

De zilveren ring rond het horloge heeft meerdere functies.

**Drukken:** druk kortstondig met een vinger op de ring om een item te selecteren, een menuoptie in of uit te schakelen of een andere pagina weer te geven.

**Ingedrukt houden:** houd een van de vier labels op de ring ingedrukt om een andere modus te activeren.

**Indrukken met twee vingers:** druk met twee vingers op de ring om de schermverlichting in te schakelen.

**Drukken en slepen (schuiven):** draai de ring rond om door de menuopties te bladeren of om waarden te verhogen of te verlagen.



## Drukgebieden en knoppen van de ring



**1 time/date:** houd dit ingedrukt om de modus Tijd/datum te activeren.

**2 GPS:** houd dit ingedrukt om de modus GPS te activeren.

**3 menu:** houd dit ingedrukt om de menupagina te openen.

**4 training:** houd dit ingedrukt om de modus Training te activeren.

### **5 start/stop/enter:**

- Indrukken om de timer te starten of te stoppen in de modus Training.
- Indrukken om een selectie te maken.
- Indrukken om de spaarstand uit te schakelen.

### **6 lap/reset/quit:**

- Indrukken om een nieuwe ronde te beginnen in de modus Training.
- Ingedrukt houden om de timer opnieuw in te stellen in de modus Training.
- Indrukken om een menu of pagina af te sluiten.
- Indrukken om de spaarstand uit te schakelen.

## Tips voor de ring

- Druk stevig op de ring.
- Druk aan de buitenzijde op de ring (bij de tekst), en niet aan de binnenzijde bij het horlogeglas.
- Selecteer één item per keer met de ring.
- Houd uw vinger niet op de ring als u deze gebruikt.
- Draag geen dikke handschoenen tijdens het gebruik van de ring.
- Als de ring nat is, droogt u deze af voordat u deze gebruikt.

## De ring vergrendelen

Druk tegelijkertijd op **enter** en **quit** om te voorkomen dat de ring reageert als deze per ongeluk wordt ingedrukt (door vocht of onbedoeld botsen). Als u de ring wilt ontgrendelen, drukt u opnieuw tegelijkertijd op **enter** en **quit**.

## Spaarstand

Na een periode zonder activiteit wordt de spaarstand van de Forerunner geactiveerd. De Forerunner is niet actief als de timer niet loopt, u niet naar een bestemming navigeert en de navigatiepagina niet is geopend en als u niet op de knopjes of op de ring hebt gedrukt.



In de spaarstand wordt de tijd weergegeven, kunt u de schermverlichting inschakelen en de ANT+™-computer-verbinding gebruiken. Als u de spaarstand wilt beëindigen, drukt u op **enter** of **quit**.

## Stap 2: de batterij opladen

De Forerunner wordt uitgeschakeld geleverd om de batterij te sparen. Laad de Forerunner gedurende minimaal 3 uur op voordat u deze gaat gebruiken.



**OPMERKING:** u voorkomt corrosie door de contactpunten en de omringende delen vóór het opladen grondig af te drogen.



**TIP:** de Forerunner kan niet worden opgeladen als de temperatuur lager dan 0 °C of hoger dan 50 °C is.

### De Forerunner opladen:

1. Sluit de USB-connector van de laadclipkabel aan op de netadapter.
2. Steek de netadapter in een stopcontact.
3. Breng de contactpunten van de laadclip op één lijn met de contactpunten aan de achterkant van de Forerunner.



Contactpunten

4. Bevestig de laadclip stevig op de Forerunner.



Hoe lang de batterij meegaat als deze volledig is opgeladen, is afhankelijk van het gebruik. Met een volledig opgeladen batterij kunt u de Forerunner met GPS maximaal 8 uur gebruiken. Raadpleeg de gebruiksaanwijzing voor meer informatie.

## Stap 3: uw Forerunner configureren

De eerste keer dat u de Forerunner gebruikt, volgt u de aanwijzingen op het scherm om met de ring te leren werken, uw gebruikersprofiel in te stellen en de Forerunner te configureren.

**Tabel met activiteitsklassen**

	<b>Trainingsomschrijving</b>	<b>Trainingsfrequentie</b>	<b>Trainingstijd per week</b>
0	Geen training	-	-
1	Af en toe, lichte training	Een keer per twee weken	Minder dan 15 minuten
2			15 tot 30 minuten
3		Een keer per week	Circa 30 minuten
4	Regelmatige training	2 tot 3 keer per week	Circa 45 minuten
5			45 minuten tot 1 uur
6			1 tot 3 uur
7		3 tot 5 keer per week	3 tot 7 uur
8	Dagelijkse training	Bijna dagelijks	7 tot 11 uur
9		Dagelijks	11 tot 15 uur
10			Meer dan 15 uur

Tabel met activiteitsklassen geleverd door Firstbeat Technologies Ltd., waarvan delen zijn gebaseerd op Jackson et al. Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing. *Medicine and Science in Sports & Exercise* 22:863:870, 1990.

De Forerunner gebruikt uw gebruikersprofiel om uw calorieverbruik te berekenen. Selecteer 0-10 met behulp van de tabel op [pagina 6](#) om uw activiteitsklasse in te stellen.

Als u een ANT+ -hartslagmeter gebruikt, kiest u **Yes** tijdens de configuratie om de verbinding tussen de hartslagmeter en de Forerunner tot stand te brengen. Zie [stap 5](#) voor meer informatie.

## Stap 4: satellietsignalen ontvangen

Voordat u de tijd kunt instellen en de Forerunner kunt gaan gebruiken, dient u GPS-satellietsignalen te ontvangen. Het kan enkele minuten duren voordat u signalen ontvangt.



**OPMERKING:** houd **GPS** ingedrukt als u de GPS-ontvanger wilt uitschakelen om de Forerunner binnenshuis te gebruiken. Selecteer **Off** voor **GPS**.

---



**OPMERKING:** in de spaarstand kunt u geen satellietsignalen ontvangen. Als u de spaarstand wilt uitschakelen, drukt u op **enter** of **quit**.


---

1. Ga naar buiten naar een open gebied. U krijgt de beste ontvangst wanneer de antenne van de Forerunner naar de lucht is gericht.



*Antennelocatie*

2. Houd **training** ingedrukt om de modus Training te activeren.
3. Blijf stilstaan totdat de pagina voor het zoeken van de satellieten niet meer wordt weergegeven.

Als u satellietsignalen ontvangt, wordt het pictogram  (GPS) weergegeven op de pagina's van de modus Training.

## Stap 5: de hartslagmeter (optioneel) koppelen

Schuijfe



Hartslagmeterband

Sleuf



Hartslagmeter (vooraanzicht)

Elektroden



Hartslagmeter (achteraanzicht)

Als u de hartslagmeter de eerste keer aan de Forerunner koppelt, dient u 10 meter afstand van andere hartslagmeters te houden.

De hartslagmeter is stand-by en klaar om gegevens te verzenden. Zorg ervoor dat de hartslagmeter rechtstreeks in contact is met uw huid vlak onder uw borstbeen. De band moet strak genoeg zitten om

niet te verschuiven tijdens het hardlopen.

1. Steek een van de schuifjes op de band door de sleuf in de hartslagmeter. Druk het schuifje vast.
2. Bevochtig beide elektroden aan de achterzijde van de hartslagmeter om een goede verbinding tussen uw borst en de zender tot stand te brengen.
3. Bind de band om uw borst en sluit deze aan op de andere zijde van de hartslagmeter.



**OPMERKING:** het Garmin-logo dient niet op de kop te worden weergegeven.

4. Druk op **quit** of **enter** om de spaarstand uit te schakelen.
5. Zorg dat de Forerunner zich binnen drie meter van de hartslagmeter bevindt. Het hartslagpictogram  wordt op de pagina's van de modus Training weergegeven.

## Stap 6: ga op pad!

1. Houd **training** ingedrukt.
2. Druk op **start** om de timer te starten.
3. Druk na afloop van het hardlopen op **stop**.
4. Houd **reset** ingedrukt om uw gegevens op te slaan en de timer opnieuw in te stellen.

## Stap 7: gratis software downloaden

Met behulp van ANT Agent™ kunt u de Forerunner samen gebruiken met Garmin Connect™, een op het web gebaseerd trainingsprogramma, en Garmin Training Center®, een trainingsprogramma op de computer.

1. Ga naar [www.garmin.com/forerunner405/owners](http://www.garmin.com/forerunner405/owners).
2. Volg de aanwijzingen op het scherm om ANT Agent te downloaden en te installeren.

## Stap 8: uw computer aan de Forerunner koppelen



**OPMERKING:** voordat u de USB ANT Stick™ op uw computer aansluit, moet u de software downloaden zoals uitgelegd in stap 7, zodat de benodigde USB- stuurprogramma's worden geïnstalleerd.

1. Sluit de USB ANT Stick™ aan op een beschikbare USB-poort op de computer.



2. Zorg dat de Forerunner zich binnen 3 meter van uw computer bevindt.

- Als ANT Agent de Forerunner heeft gevonden, wordt de toestel-ID weergegeven en wordt gevraagd of u de toestellen wilt koppelen. Selecteer **Yes**.
- Op de Forerunner moet hetzelfde nummer worden weergegeven als in ANT Agent. Als dit het geval is, kiest u **Yes** op de Forerunner om het koppelingsproces te voltooien.

## Stap 9: gegevens overbrengen naar uw computer

Zorg dat de Forerunner zich binnen 3 meter van uw computer bevindt. ANT Agent brengt automatisch gegevens over tussen de Forerunner en Garmin Connect of Garmin Training Center.



---

**OPMERKING:** als u veel gegevens hebt, kan dit enkele minuten duren. Tijdens de gegevensoverdracht zijn de functies van de Forerunner niet beschikbaar.

---

Gebruik Garmin Connect of Garmin Training Center om uw gegevens weer te geven en te analyseren.

## De Forerunner resetten

Als de Forerunner is vastgelopen, dient u deze te resetten. Houd **enter** en **quit** tegelijkertijd ingedrukt totdat het scherm leeg is (ongeveer 7 seconden). Uw gegevens en instellingen worden dan niet gewist.

## Productregistratie

Vul de onlineregistratie vandaag nog in zodat wij u beter kunnen helpen! Ga naar <http://my.garmin.com>. Bewaar uw originele aankoopbewijs of een fotokopie op een veilige plek.

## Meer informatie

Raadpleeg de gebruiksaanwijzing voor meer informatie over de functies en instellingen van de Forerunner.



---

**WAARSCHUWING:** gebruik de Forerunner niet tijdens het zwemmen. Als u het horloge tijdens het zwemmen draagt of gedurende geruime tijd aan water blootstelt, kan er kortsluiting optreden, waardoor u in zeldzame gevallen een lichte huidverbranding of irritatie van de huid rondom het horloge kunt oplopen.

---

Garmin®, het Garmin-logo, Forerunner®, Dynastream®, Garmin Training Center® en Virtual Partner® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Garmin Connect™, ANT™, ANT Agent™, ANT+™ en USB ANT Stick™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder de uitdrukkelijke toestemming van Garmin. Firstbeat en Analyzed by Firstbeat zijn geregistreerde of ongeregistreerde handelsmerken van Firstbeat Technologies Ltd. Andere handelsmerken en merknamen zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars. Dit product is geproduceerd onder de volgende Amerikaanse patenten en hun buitenlandse equivalenten. EP1507474 (A1), US7460901, EP1545310 (A1), US7192401 (B2) en U20080279. WO03099114 (A1) (patent aangevraagd), EP1507474 (A1), US7460901 (B2), WO2004016173 (A1) (patent aangevraagd), EP1545310 (A1) (patent aangevraagd), U20080279 (patent aangevraagd)

De meest recente productinformatie en accessoires vindt u op de website van Garmin op [www.garmin.com](http://www.garmin.com).



© 2009 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

Garmin International, Inc.  
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, VS

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9RB VK

Garmin Corporation  
Nr. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County, Taiwan

Maart 2009

Onderdeelnummer 190-01066-55 Rev. A

Gedrukt in Taiwan